



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA PACIENTES COM COLESTEROL E TRIGLICÉRIDES ALTO

- Crie o hábito de praticar algum exercício físico, se possível diariamente, de preferência sob supervisão de um profissional da área. Nunca em jejum ou sob sol forte, pois é prejudicial;
- Use pouquíssimo óleo durante as preparações dos alimentos, e utilize azeite de oliva extra virgem para o tempero de saladas;
- Consuma o mínimo de açúcar possível;
- Evite frituras, prefira as preparações assadas, cozidas ou grelhadas;
- Aumente o consumo de cereais integrais (farelo de trigo, farelo de aveia) e de alimentos integrais em geral (pão integral, macarrão integral, arroz integral), pois estes alimentos são ricos em fibras, que auxiliam na redução do colesterol;
- Consuma grandes quantidades de hortaliças folhosas (alface, agrião, escarola, rúcula);
- Consuma com moderação ovo e carne vermelha, pois ambos contêm colesterol;
- Prefira leite e iogurtes desnatados, pois estes contêm menor quantidade de gordura;
- Consuma queijo branco (fresco) e ricota ao invés dos queijos amarelos;
- Não combine na mesma refeição alimentos altamente calóricos como: arroz, macarrão, batata, polenta, mandioca;

EVITE OS ALIMENTOS DESCRITOS ABAIXO

- Carne bovina gorda (cupim e costela), bacon, torresmo, toucinho, banha, pele de frango, carne seca e peixes muito salgados;
- Vísceras e miúdos, como fígado, coração;
- Queijos amarelos e outros queijos fortes, como o gorgonzola;
- Conservas e enlatados (pickles, azeitonas, palmito, ervilha, milho, etc);
- Molhos como catchup, mostarda, molho inglês, molho tártaro, maionese;
- Caldo de carne e de galinha, temperos prontos, sopas industrializadas;
- Doces (chocolates, bolos e bolachas recheados, açúcar, doces de padaria, leite condensado, sorvetes);
- Álcool, refrigerantes e sucos artificiais;
- Frituras em geral (carnes empanadas, salgadinhos, polenta, batata, mandioca e ovo);
- Massas em geral;
- Manteiga, leite integral, creme de leite, maionese, óleo.
- Feijoadas (quando consumir retire as carnes gordas);
- Produtos Embutidos (salame, presunto, salsicha, mortadela).

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

